Substantzia jakin batzuei buruzko informazio gidariak.

PSILOSIBINAREN ONDORIOETATIK JAUZI EGITEKO MODUA

* Hidrata zaitez. Urak edateak gorputza desintoxikatzeko eta ondoeztasun sentimenduak murrizteko lagun dezake.
* Ondo jan. Janari osasungarriak jatea energia maila mantentzen lagun dezake eta eraginak murriztu.
* Erlaxatu zaitez. Estresa gutxitu edozein moduetan lagun dezake, hala nola meditazioa, yoga edo musika entzutea.
* Lo hartu. Lo egiteak gorputza berritzeko eta ondoeztasun sentimenduak murrizteko lagun dezake.
* Laguntza bila ezazu. Zure esperientziaz kezkatuta bazaude, mediku edo mental-osasuneko

profesional batekin hitz egin.

[Gehiago jakin nahi baduzu, findahelpline.com webgunean informazio gehiago dago.]

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Mahastrakak · Shroomak · *Psilocybe cubensis* · Kapalak · Txokolatea · Truffelak · Mikrodozia · Landare-medikuntza.

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

PSILOSIBINA ez du menaldia edo abstinentzia fisikorik eragiten. Arazoak psikologikoak dira.

Konpilazioak zehazten du: "Shrooms", "Magic Mushrooms" → Psilosibin. Aktibo dagoen konposatua da, ontziria ez.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Recovery Kernel Compendium-eko terminologia zehatsaren taulan, pszilotsina honako moduan definitzen da: 'Shrooms, Magic Mushrooms → Psilocybin. Aktibo dagoen konposatua da, ontziria ez'. Desberdintasun hori garrantzitsua da. Ontzia — perretxikoa, txokolateak, teak edo trufalak— garraiatzeko mekanismoa da. Konposatu aktiboa pszilotsina da, eta gorputzean eta intestinoan fosforatutakoa desfosforatzen da; pszilotsina da garuna aktibatzen duena.

Serie honetako LSD gida batean, eremu hori oso azalduko da: 5-HT2A mekanismoa, default mode networkeko supresioa, egoaren desintegrazioa, HPPD, integrazio-falketa, psikosi arriskua eta arkitektura naturala. Gidako zati handi bat hemen ere aplikatzen da, psilozibina eta LSD serotonerginikoak direlako, eta biak aldagai nagusi berean eragiten dute. Irakurri LSD gida hauarekin batera.

Gida honek psilozibinaren berezitasunak azalduko ditu. Aldaketak nabarmenak dira eta gida berezi bat justifikatzen dute: psilozibina LSDtik guztiz desberdinez metabolizatzen da (fosfatasa entzimak, ez CYP450 — ez dago CYP2D6 erlazioa), esperientzia laburragoa eta askotan intentsitate emozional handiagokoa du, kultura eta tradizio indigenen oinarri aberatsagoa eta zehatsuagoa du LSDtik, depresio eta beste arlo batzuetan ikerketa klinikoetan aurrerapenak erdiesten ari da, eta

erabilera modu berezia du, mikrodosifikaren fenomenoa barne — dosi txiki bateko praktika hau ez du zuzeneko parekidearik LSDn, diskusio klinikoetan.

Konpiluko LSDko eskema batek unibertsoaren irekiera deskribatzen du prefrontal inhibizioaren bidez. Psilosibin kasuan, mekanismo berak ireketa berbera eragiten du, baina sartzen denaren izaera askotan emozioz betetakoa izaten da, harremanetan oinarritutakoa eta pertsonaren psikologiaren edukiari zuzenean lotuta dagoena. Psilosibinaren emaitza terapeutikoak aurreikusiz duen ikerketa-emate bakarra "esperientzia mistikoa"ren puntuazioa da; hau, batasun infinitu baten, santutasun baten, noezko kalitate baten eta eragin positibo baten fenomenologiko estatua da, eta ikerkuntza komunitateak balioztatutako eskalaen bidez definitzen du. Dimentsio hau psilosibinaren espezifikoa da ikerketa klinikoan, eta gida honetan zuzenean aipatzen da.

Atal 0 — Arriskuak berehalakoak.

⚠ PSILOSIBINAREN ARRISKURIK HANDIENA PSIKOLOGIKOAK dira, fisiologikoak ez. PSILOSIBINAK bakarrik ez du eragiten arnas-depresioa, bihotzeko arazoak edo dosi guztietan heriotza, literatura zientifikoan dokumentatutakoa. Emergentzia arrazoia portaeraren ondorio da: esperientzia zaila batean egindako ekintza arriskutsuak.

0.1 — Esperientzia zaila den protokoloa.

Psilosibin esperientzia zaila ez da kasu gehienetan larrialdi medikoa. LSD-ko gidalekuetako printzipioak oso aplikagarriak dira:

- Ingurunea aldatu: toki lasai, ilun, jakindumezko, seguru batera joan. Sentsazio guztiak murriztu.
- Psilozibin esperientzia zaila bat dutenean, laguntzaile jakintsu bat egon behar da: giro lasaia duen pertsona fida bat eragin handiena duen tratamendua izan daiteke. Haiek dituzten lasaitasuna garrantzitsuak dira farmakologikoki; emozio-egoerak oso nabarmen sentitzen dira psilozibinarekin.
- Esperientziari ez zaio aurre egin behar: Jung-en printzipioa aplikatzen da psilosibin terapietan: "sagarritu, borrokatu ez". Erresistentziak zailak diren elementuak areagotu egiten ditu. Onarpenak, nahiz eta zailak diren edota alderdiak onartzen baditugu, esperientzia aurrera egiteko aukera ematen du.
- Benzenodiazepinak, beharrezkoa bada: diazepama 10 mg edo lorazepama 1-2 mg, antsietatearen osaera nabarmen murriztu dezake, baina psilozibin estatua guztiz amaitzen ez du. Honek antsietate handia duten pertsonentzako tratamendu farmaziologikoaren aukera da, saio batean.
- 112-ra deitu soilik honetan: pertsona bat bere buruari edo beste norbaiti arriskua suposatzen badu, errealitatea ulertzeko gaitasuna galtzen duen krisi psikiatrikorik badago, edo larrialdi medikoa izanez gero.

0.2 — Psilosibin zer da ez dela.

Psilosibina askotan beste substantziekin nahasten da psikedelikoei buruzko kultura-elkarrizketan. Argitasuna kalteak ekiditen ditu:

- Psilosibina ez du arnas-depresiorik eragiten (opioide hartzaileak ez ditu aktibatzen).
- Psilosibina bakarrik ez du estimulanteen eraginkizunarekin lotutako arriskua.
- Psilosibina ez du hilgarriki eragiten SSRIs-ekin serotonina sindrome bidez dosi arruntan. SSRIs-k, batez ere, psilosibinaren efektuak murrizten dituzte 5-HT2A errezeptoreak jeistzeagatik, ez serotonina gehiegik sortzeagatik (SSRIs

erretraportatzaile inhibitzaileak dira, ez askagailuak; psilosibinarekin gertatzen den interakzioa murriztea da, gehiketa bat ez).

- Psilosibina ez du fisikoki eragindako abstinentziarik eragiten; uztea ez da gertaera medikoa.

0.3 — Zerrak psilosibinak eragin dezake eta mediku-laguntza behar duena:

* **Seriotasun maila handiko sintomak, hala nola:**
  * **Konbultsioak**
  * **Arritmia**
  * **Gaur erori izana edo kontzientzia galtzea**
  * **Asma larria**
  * **Depresioa**
  * **Suizidioaren ideiak**
  * **Halluzinazioak**
  * **Paranoia**
  * **Distortsioak**
  * **Despersonalizazioa**
  * **Desrealizazioa**
  * **Burdinezko zaporea ahoan**
  * **Gorritasuna**
  * **Nausea**
  * **Vomiting**
  * **Diarrea**
  * **Muskuluen zurrinkak**
  * **Lo nekea**
  * **Buruko mina**
  * **Begietako narritadura**
  * **Ikaslearen handiko dilatasioa**
  * **Hipertermia**
  * **Deshidratazioa**
  * **Elektrolitoen desequilibrioa**
  * **Biloak**
  * **Gose falta**
  * **Ura edateko gogo falta**
  * **Urdaileko min**
  * **Konstipazioa**
  * **Zoramenak**
  * **Arreta-arazoak**
  * **Memoria-arazoak**
  * **Hizketako arazoak**
  * **Motor koordinazioaren arazoak**
  * **Pertsonen edo objektuen aurrean beldurra**

- **Eragina sentitzea**
- **Bizarrak**
- **Ihes egiteko gogoa**
- **Kontrol falta**
- **Erabiltzaileak bere buruari kalte egiten saiatzen dela**

*** Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

*** Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez ere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

*** Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

*** Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

*** Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

*** Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez ere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

*** Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

*** Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

*** Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste**

drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.

*** Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez bere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

*** Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

*** Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

*** Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

*** Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez bere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

*** Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

*** Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

*** Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

*** Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez bere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

* **Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

* **Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

* **Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

* **Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez bere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

* **Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

* **Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

* **Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

* **Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez bere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

* **Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

* **Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

*** Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

*** Batzuetan, psilosibina erabiliz gero, ez dago argi sintomak drogari zuzenki lotuta dauden ala ez. Hala ere, mediku-laguntza eskatzea garrantzitsua da, batez bere sintoma larriak badira edo irauten badute.**

*** Psilosibinaren eraginak pertsona batetik beste joan daitezke. Adinekoek, haurrek eta zeregin osasunean arazoak dituztenek arrisku handiagoa dute psilosibina erabiliz gero konplikazioak izateko.**

*** Ez dago ezarritako dosia, beraz, edozein dosi kontsumitzea arriskutsua da.**

*** Psilosibinaren eraginak gehiagotu daitezke beste drogen, alkoholen edo botiken erabilerarekin.**

*** Batzuetan,**

- Esquizofrenia, esquizoafezioa edo bipolarra duten pertsonei (eskizofrenia, esquizoafezioa edo bipolarraren sintomekin) psikosisak eragiteko arriskua – LSDrekin duen kontraindikazio berbera.
- HPPD (Haluzinogeno Ondoriozko Pertzeptzio Trantsizio Iraunkorreko Nahastea) — LSDari buruzko gidaren 4. atalean zehaztutako moduan kudeatu behar da.
- Serotonina sindromea (arraroa baina dokumentatua, MAOIekin, antidepresibo batzuekin edo tramadolekin gertatzen da. Psilosibinaren 5-HT2A eragilea eta MAOiren serotonina pilaketa konbinatu daitezke).
- Gausutasun eta goragarririk (ohikoa eta gehienetan medikuntzaz arriskutsua ez dena, baina aspidura-arrorik egon daiteke lo batean gauden pertsonengan; errekuperazio posizioa).
- Espezieen nahasteak eta toxikotasuna: onddo pozoiak *Psilocybe* onddoen antzera identifikatzen dira. *Amanita phalloides* (hilkorra) espeziaren identifikazio okerrak heriotza ekar dezake. ONDDOEN TOXIKOTASUNA SUSMOAN BALDIN BADAGO (pszilotsinaren efektua ez, baizik eta digestio-arazo larriak, gibeleko sintomak): premiazko balorazio medikoa.

0.4 — Erabilera aktiboaren arriskuak murriztea.

- Espezieen egiaztapena: *Psilocybe cubensis* espezia da landare-ondasunetan gehien kultatzen dena eta identifikatzea errazena denak. Basoan bilduko diren onddoak identifikatzeko arriskua dago. Ahal baldin baduzu, iturri jakinduenetik jasotako onddak erabiltzen saiatu.
- Erreagenteen probak: Ehrlich erreagentea indolen alkaloiden, hala nola psilosibinaren, presentziari irabiatzen denean, kolore more bat hartzen du. Kolore more bat ez duten probek adierazten dute psilosibina ez dagoela presente.
- Kontekstua eta ingurunea: "Set and setting" delakoak esperientzia psikedelikoaren kalitatea determinatzen dutela dio. Mentalitateak, asmoek eta fisikoko inguruneak esperientziari eragin handua egiten diote. Arrisku handeko egoerak: bakarrik egotea, leku ezagunak edo seguruak ez diren tokietan egotea, krisi mental batean egotea, beste substantziekin batera hartzea.
- Psikosiari dagokion kontraindikazioa: eskizofrenia, eskizoafektiboaren nahaste edo bi polarreko trastornoa psikosisarekin duten historia pertsonala edo familia. Kontraindikazio hau absolutua da dosiaren araburakoa izan arren.

Zati 1 — Psilosibinak zure garunean zer egin zuen.

THE CENTURION — LSDaren antzeko hartzailea du — Kinetika desberdinak, ezaugarri desberdinak, kultura-jatorri desberdinak.

Psilosibina, natura batean sortzen den triptamina da, eta 200 espezie baino gehiagoko onddoetan aurkitzen da. Aktibo dagoen konposatua --psilosina (psilosibin fosfato taldea galtzean sortzen dena)-- serotonina hartzaileetako 5-HT2A hartzaileetan eragina duen substantzia bat da, eta oso eragin handekoa du. Honek LSDren funtzionamendu nagusiarekin bat egiten du farmakologikoki.

Zer da ezberdina: zientzia-esperimentuen emaitzen azkar tasak, metabolismoa, iraupena, fenomenoen izaera eta testuinguru historiko eta kulturala. Bakoitzaren ulermena azaltzen du zergatik psilosibina "LSD laburrago" ez den.

1.1 — Psilosibin eta LSD: Klinika-aldeak.

Aldagai.	Psilosibin.	LSD (konparazioa egiteko).
Konposatu aktibo nagusia.	Psilosina (pszilotsinaren fosforolakuntza ondoren).	LSD (lisergiko azidoa dietilamida).
Metabolismoa.	Intestino eta gibeleko fosfatasa entzimak azkar bihurtzen dute psilosibin → psilosina. EZ dago CYP450 erlazioa. CYP2D6 edo CYP3A4 bidezko botika-botika interakzioak ez dira nabarmenak, berean, psilosinarentzat.	CYP3A4 (nagusi) eta CYP2D6 (bigarren mailako) gibel-prozesamenduak. Hainbat botika-interakzio, prozesu horien bidez.
Iraupen.	4-6 ordu. Garrantzirik handiena 1-2 ordu inguruan izaten da hartu ondoren. Ondorioak normalean 6 orduko epean desagertzen dira. LSDren eraginaren iraupena asko laburragoa da, esperientziaren intentsitate berdina izan arren.	8-12 ordu. Aktibo den garai luzeagoa. Iraupen luzeari esker, esperientziaren intentsitatea eta zailtasuna handitzen dira.
5-HT2A errezeptoreen kinetika.	Psilosina 5-HT2A errezeptoretik bereizten da nahiko azkar, horrek iraupen laburragoa eragiten du.	LSDk oso motel 5-HT2A errezeptoreetatik desberdintzen da; errezeptorea okupatuta dago plasma-ko LSD mailak jaitsi ondoren ere, eta horrek azaltzen du LSDren iraupen luzea eta eraginak desagertzeko

		denbora.
Fenomenologikoak diren ezaugarriak.	LSDreko dosi berdinean, emozioz intentsitate handiagoa du; askotan harremanei buruz hitz egiten da (jendeaz, konexioen eta erlazioen inguruan); pertsonaren psikologiaren alderdiak agertzeko probabilitate handiagoa du; introspektiboagoa da. Mazatekeko sendagilea den María Sabinak onddoa "lengoaia" bat dela deskribatu zuen — psilosibina emozioz eta harremanetan oinarritutako terminoetan hitz egiten du.	Psilosibinarekin alderatuta, esperientzia hau nabarmenagoa izan daiteke sentsorialki eta bisualki; LSDaren "garrantzi handia" izeneko ezaugarria kosmiko edo abstraktuetan deskribatzen da askotan; psilosibina baino gehiago estimulatzailea izan daiteke eta gutxiago loeragarria.
Gausutasuna.	Ohikoa da, batez ere, ongizkoak aho bidez hartzen direnean lehenengo 30-90 minutuetan. Honguen gorputzean dagoen beta-glucan kitina honek, psilozibinaren efektuaz gain, nausea eragiten du. Jengibreak, erabilpen aurreko goseak eta lemon-tek preziatzeak (psilocina jan baino lehenago bihurtzen dena) nauseta murriztu dezakete.	Mushroomak jateagatik baino gutxiago gertatzen da. LSD likidoa eta paperean dagoen LSDk ez dute onddoaren gorputzean dauden elementurik.
Tratamentuen oinarria frogatutako ebidentzia da.	2026an LSD baino gehiago erabiltzen da. Psilocybinak FDAko "Breakthrough Therapy" izendapena du depresio nagusiari (MDD) eta tratamenduarekiko erresistentzia duen depresioari (TRD) aurre egiteko. Fase 3eko esperimentuak egiten ari dira MDD, TRD, obsesibo-konpultsiboaren nahastea, alkoholismoa eta anorexia nervosa kasuetan. Oregonen (Measure 109) eta Coloradon onartua dago, erabilera terapeutikorako, zaintzapean.	Aurrerakoide gabeko ikerketa programa gutxiago. FDAk "Breakthrough Therapy" izendapena oraindik ez du ematen 2026an. Alkoholismo eta antsietatearen arloko esperimentu aktiboak daude, baina froga-oinarria txikiagoa da.

1.2 — Esperientzia mistikoa: Zer aurreikusten du psilosibinaren tratamenduaren emaitzak?

THE CENTURION — Konpiluak dioenez: Jainkoarekin kontaktua → Serotonina eta dopaminaren fluxu handia esperientzia, parametro naturalen gainetik.

Konpiluko terminologia zehatzaren taulan, esperientzia psikodelikoak honela definitzen dira: "Jainkoarekin kontaktua → Serotonina eta dopaminaren fluxu bat sentitzea, parametro naturalen gainetik". Psilozibin kasuan, ikerketek esperientzia hori oso zehaztasunez deskribatu dute.

Johns Hopkins, NYU eta Londresko Imperial Collegeko ikerketek etengabe erakusten dute psilozibinaren tratamenduaren emaitza aurreikusgarria saioan sortutako esperientzia mistikoaren intentsitatea dela. Esperientzia hori balidatutako eskala batzuekin neurtzen da (Mystical Experience Questionnaire, Revised Mystical Experience Questionnaire), eta hauek ebaluatzen dituzte:

- Ozeanoko mugagabea: norberaren eta munduaren arteko muga desegitea; existentzi guztiarekin batasun sentimendua.
- Noetiko kalitatea: esperientziak benetako ezagutza transmititzen du; zerbait erreal bati buruz ikasi dela sentitzearen sentsazioa da.
- Sakraltasuna: esperientziaren kalitatea, hau santu, misteriotsu edo transzendente gisa sentitzea.
- Umore positibo sakona: ez soilik atsegin, baizik eta esanahia handiko eta pozgarria.
- Denboraren eta espazioaren gainditzea: esperientziaren ohiko koordenatuak aldi baterako bertan behera gelditzen dira.
- Ezin esan ahal izango den esperientzia: esperientzia hori hitzekin adierazteko ez dago modurik egokirik.

Dimentsio hauek -- "esperientzia mistikoa" bezala ezagutzen direnak -- depresioaren eraginak galtzea, adikzioa utzi, antsietatea murriztea eta ongizate psikologikoan hobekuntza izatea aurreikusten dute, 3 hilabeteko epe batez. Hau da hipotesia psikedeliko terapiaren oinarri empirikoa: esperientzia mistikoak aldaketa terapeutikoa eragiten du.

Euskarri-esparruak aurkiketa hau erori egin behar du, errekuperazioaren errutazunarekin batera. Psilozibin esperientzia sakon eta bizitza aldatzen zuten pertsona batek —eta horiekin arazoak zituen harremana garatu zuenak— benetako zerbait jasan zuen. Compendium-aren oinarria zuzen dago: serotonina goraldia parametro naturaletik kanpo zegoen. Garrantzia da garunak bere egoera aldatua interpretatzea. Biak dira egiazkoak. Errekuperazioaren lana esperientziek adierazi zuten egoeretara zuzenean iristeko gaitasuna eraikitzea da.

1.3 — Dosi arkitektura.

Dosiaren kategoria.	Dosi gutxiagoko estimazioa.	Lehen esperientzia.	Berritzearekin lotutako oharrak.
Mikrodosi.	0,05–0,3 g onddo lehorren (psilosibinaren gutxi gorabehera 1–5 mg).	Azpifinkatuak: ez dago ikusirik eraldutako fenomeno edo egoerarik. Umorearen hobekuntza apurra, sorkuntzaren areagotzea, arreta-jarioaren murriztua, eta antsietatea gutxitu ahal izatea. Efektuak nagusiki hurrengo egunean nabaritzen dira ("osteko efektua").	Bakarra den erabilera patroia, eta horrek berezko susperraldi-arazoak dakar. Ikus 4.4. zatia (mikrodosifiketa). Dosi hauekin HPPD edo psikosisarekin ez dago lotuta. Bere propioa compulsive patroi bat sor dezake.
Baxua / Moderatua	1-2g onddo lehoratu (gutxi gorabehera 4-10mg psilosibin).	Argi-koloreen bizitasun handiak, umorea, musika areagotzea, norberaren sentimenduak arinduak. "Dosia sozialerako". Efektuak nabaritzen dira, baina errealitatea mantentzen da.	Dosi arinagoak, aisialdirako erabilerarako ohikoak. Esperientzia "mistikoa" oso sakona ez den arren, kudeatzea errazagoa da. Dosi hauek hartzean, HPPD (hallucinogen persistance disorder) arriskua txikiagoa da. Integrazio-lana oraindik ere garrantzitsua da.
Altua / terapeutikoa	3-5g onddo lehoratu (gutxi gorabehera 20-35mg psilosibin).	Intentsitate handiko esperientzia psikodelikoa: egoaren desintegrazio nabarmena, fenomeno bisualak, DMNren supresioa, esperientzia mistiko bat izateko aukera. Honek dosi terapeutikoaren tartea da; ikerketa klinikoetan 25mg psilozibin erabiltzen da.	Dosi-tartea, terapia esperientzia "margarra" eta esperientzia zail bat eragiteko aukera handiena duena. Integrazio lana hemen da garrantzitsuena. HPPDaren arriskua areagotzen da. Psicosiari buruzko arriskua nabarmenagoa da. Ezinbestekoa da ingurune egokia eta laguntza egokia izatea.
Heroiko / oso altua	5g+ (Terence McKennaren "dosi heroiko" terminoak).	Egoaren desintegrazio osoa; pertzepzio-aldaketa sakonak; psilosibin bidez lor daitezkeen esperientzia onenak eta beldurgarrienetakoak izateko potentziala. Gutxi erabiltzen da terapia-kontestuan; ikerketa klinikoetan 25mg garbitutako psilosibina	Dosi hauek integratzeko zailtasunak, HPPD (percepzio aldaketekin lotutako efektuak) arriskua eta gidak deskribatzen dituen arazo psikologikoekin erlazionatuta daude. Erabiltzeko egokia ez da laguntza gabeko

		erabiltzen da.	kasuetan.

1.4 — Zergatik bihurtzen dira psilosibinaren erabilera arazo bilakatzeko arrazoiak.

Psilosibina ez du fisikoki menpekotasunik edo abstinentziarik eragiten. Ia ez du dopaminergiko saritzailea (ez da arriskutsua ohiko drogen moduan). Tolerantzia azkarrak (takitfilaxia) egunero erabiltzea farmakologikoki erabilgarria izatea galarazten du. Adiktzioaren irizpide konbentzional guztien arabera, psilosibinak oso puntu baxua lortzen du.

Agertzen diren arazoek hauek dira:

Arazoa.	Zer da.	Eroketako erantzuna.
Integrazio-akatsak eta atzeropenezko lanak.	Esperientziak asko gertatzen dira, eta horiek ulertzeko denbora ez dago. LSDren gidalekuan ere agertzen den antzekoa da: esperientzia intentsiboetako material psikologikoa pilatzen da, prozesatzeko denborarik ez dagoenean, eta horrek desegonkortasun, antsietate eta nahasketa eragiten ditu.	LSD gidaren 5. ataleko integratzeko tresna-multzoa zuzenean aplikatzen da. Esperientziaren ondoren, egunkariak idaztea. Psikedelikoez informatuak diren terapiak. Komunitate kontemplatzailea. Atzerako lanen konponbidea da lehentasuna psikologikoaren susperraldirako.
HPPD	Haluzinogeno ondorengo pertzeptzio trastornoa — ikusmina eragiten duten fenomenoak saioaren ostean irauten dute. Oro har, hau gutxiago gertatzen da psilosibinarekin baino LSDrekin, baina dokumentatuta dago erabilera handiarekin.	Psilosibin eta kanabisa erabiltzearen uztea. LSD gidaliburuko 4. ataleko HPPD kudeaketarako protokola aplikatzen da. Kasu gehienetan, abstinentziaz konpondu egiten dira.
Psikologikoak gorputzaren egoera aldatuaren menpean egotea.	Ohezkotutako esperientzia sakonak errepikatu ondoren, kontziente-egoeraren ohiko sentimenduak ez duela nahikoa izaten. Mundu arrunta estua, grisa edo esangururik gabekoa iruditzen da, psilosibinak ireki duenarekiko alderatuta. Fisikoki desioa ez, baizik eta existentziari buruzko antsietatea.	LSD gidaren 6. ataleko irisgarritasun arkitektura naturala. Psilosibin batek ematen duen lurraldera iristeko bide iraunkiaren gisa, kontemplazio-praktika.
Psikosia eragiten duten faktoreak.	Suspertasun handeko pertsonengan (psikosiari buruzko aurreko kasuak, bai norberarengan zein	Psikiatriko kudeaketa da lehentasuna. Psikosisari arrazoi izango duten pertsonengan, psilosibinaren erabileraren

	familiarekin), psilosibinak psikotiko episodioak eragin ditzake, eta horiek droga gorputzetik ateratzen den ondoren ere jarraitu dezakete.	kontraindikazio absolutua atzora ere aplikatzen da; psikosia eraginda bada, tratamendu klinikoa da lehenetsi beharrekoa.
Mikrodosifiketa obsesioa.	Mikrodosifiketa praktikak—aurreko arrisku horiekin ez dagoela lotuta—bere propioa compulsibo bihur daiteke: soberan egon beharrik ezin izatea, "mikrodosifiketa egiten duen norbanakoaren" identitatearekiko menpekotasuna, subperzeptual dosiaketik kontzienteak diren dosietara jauzia. Aurreko kategoriak baino gutxiago dira arriskutsuak, baina benetako errekuperazio erronka bat da.	4.4. atalekoak mikrodoisei buruzko informazioa jaso dute zehazki. Errekuperazio prozesuan egun soberrak ezartzea, mikrodoisekin egon gabe arrunta den egoeran egotea eta ikertzea mikrodoisek oinarrian duen baldintza bat (depresio, ADHD) kontrolatzen zuen ala ez, eta horrek bere tratamendu propioa behar du.

1.5 — Kultura eta zeremonia-testuaren kontestua.

THE CENTURION — Konpilazioak "Osagai aktibo, ontzirik ez", deitzen du — baina ontziak historia gordetzen du.

Psilocybin perretxikoak zeremonia-helburuetarako erabili izan dira gutxienez 3.500 urte daramatzate: Mexikoko hegoaldeko Mazatec tradizioa, azteken "teonanácatl" ('jainkoen haragia'), eta Mesoamerikako kultura guztietatik jasotako froga arkeologiko ugari. María Sabina sendagilea, 1950eko hamarkadan ikertzaile mendebaldekoei Mazatecen perretxiko zeremonia aurkeztu ziena, perretxikoak hizkuntza bat bezala deskribatu zuen: "Nagusi nagusiekin komunikatzen dut, espiritu sendagileekin".

Hau guztia garrantzitsua da bira eraldaketa prozesuan bi arrazoiengatik. Lehenengo, esperientzia psikedeliko zailak kudeatzeko egungo sistema sofistikatuena eskaintzen du: errituaren egitura, sendatzailearen presentzia, komunitatearen babesa. Psilozibin askatasunez erabiltzen duten eta zailtasunak jasaten dituzten asko, sistema horrek hobeto lagundu zezakeen. Bigarrena, esan nahi du psilozibineko bira eraldaketa kultura batean dago, non ez soilik ikerketa klinikoak eta aisialdirako erabiltzea dauden, baitzein jatorrizko jakiturasun sistemak ere, baina horiek gehienekiko osasun arloko medikuntza tradizionalak gutxi aztertu ditu.

Recovery Kernel-ak bi gauza bildu ditu: zehaztasunezko hizkera (psilocina, 5-HT2A agonismoa, DMNren supresioa, integrazioaren porrota) eta aitortza; eremu hau tradizioek esploratu dute, eta horiek psikiatria klinikoak baino milaka urte aurrekoak dira. Berreskuratzeak bi iturrietatik atera daiteke.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Psilosibinaren farmakogenomikoaren profila LSDren aldean sinpleagoa da, alderdi garrantzitsu batean: ez dago CYP450 entzimarik nabarmenki inplikaturik. Psilosibina fosfato desmineralizatzen du alkalino fosfataseek psilocin bihurtuz -- prozesu metaboliko genetiko ez den bat, eta ez du indibiduoen arteko aldaketa handiak eragiten, CYP2D6k DXM kasuan edo CYP3A4k fentanil kasuan bezala.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Garrantzitsuak diren alderdiak.	Psilosibinaren erabilgarritasuna susperraldian.
HTR2A	5-HT2A serotonina hartzailea — psilosinaren helburu nagusia.	rs6313, rs6311, rs7997012 — aldagaiak errezeptoreen adierazpen eta sentikortasunean eragina dutenak.	Psilosibinaren funtseko farmazenomika gena da -- LSDren berdina. HTR2A adierazpen handeko barianteek dosi berean esperientzia psilosibinoagoak eragiten dituzte. Honek azaltzen du zergatik batzuek, dosi moderatu batekin ere, esperientzia oso intentsibo bat sentitzen duten, eta beste batzuek dosi handiagoa behar dutela antzeko sakontasuneko esperientziarako. HTR2A adierazpen altuagoak HPPDaren arriskua areagotu dezake erabilera maiarekin. Batzuek psilosibinarekiko sentikortasun bat aipatzen dutenean, hau askotan HTR2Aren ondorioa da.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonina garraiatzailea -- adierazpen mailak serotonina sistemaren inguruan eragiten du, eta horrek psilocinen jarduera baldintzatzen du.	Short/short (S/S) alela — SERT adierazpen txikiagoa.	MDMAk (hau SERT transportatzaileetan eragiten duena) edo DXMek (hau ere SERT transportatzaileak inhibitzen dituena) ez bezala, psilocinek ez du batez ere serotonina transportatzaileetan eragiten. Hala ere, serotonergiaren ingurunea —SERT adierazpenak zehazten duen serotonina oinarrizko maila— 5-HT2A agonistaren gertatzen den testuinguruan eragina du. S/S geneko garraiolariak serotonina oinarrizko maila txikiagoarekin, psilozibinen serotonergiko efektuak desberdin sentitzen dituzte — potentezia handiagoko emozioak izan ditzakete. Halaber, garrantzitsu da psilozibinaren erabilera motibatzen duen depresio edo antsietate oinarrizkoari dagokionez.

COMT	Dopamina eta estresaren kimiken garbiketa; halaber, psilosibinaren erabilera garaian HPA ardatzaren erreakzioetan eragina du.	Val158Met (rs4680)	Met/Met (Sage, COMT motela) — LSD gida batean agertzen den psikosi arriskua antzekoa du. Sage konstituzioak, psilosibinaren esperientzia sakonak eragindako kargari aurre egiten dionean, bereziki dosi altuetan, destabilizazio-esperientziak izateko arrisku handiagoa du. COMT Met/Met genotipoa, psikosi trastornoen familia-historiarekin konbinatuta, zaurgarritasun profil zehatza da. Sage COMTentzako errekuperazioa: antsietatea kudeatzea da helburu nagusia, eta psilosibinarekin beste esperientzia bat izateko (terapeutikoa izan balitz) aurretik, kontemplazio-praktika egokia dela gomendatzen da.
MTHFR	Metilazioa — serotonina sintesiaren oinarria.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR aldaketek serotonina sintesisaren gaitasuna murrizten dute — eta hori da psilosibinak eragindako sistema. Honek MDMArekin bezalako defizit-bilaketariko patroia sortzen du: MTHFR aldaketek serotonina oinarria kaltetutako pertsonak psilosibinaren 5-HT2A aktibazioan irtenbide bat aurkitzen dute, kroniko den biologiko arazo baten ondorioz. 5-MTHF osatzeak oinarrizko defizita konpontzen du eta maiz eraldaketa ekar dezake depresio edo antsietateagatik psilosibina erabiltzen duen pertsonari.
BDNF Val66Met	Garai-jarioaren faktorea – psilosibinaren garapenean eragiten duen mekanismo neurologikoa.	Val66Met (rs6265) — Met alelorek BDNFaren jariaketa murriztu egiten du.	Psilocinaren mekanismo terapeutikoak BDNFren goraketa nabarmena barne hartzen du— neuronal plastikotasun hori 'afterglow' aldia sortzen du, kognitiboki malgua izatea eta esperimentuetan dokumentatutako antidepresibo efektu iraunkorrak. Met alea duten pertsonek BDNFren askapen txikiagoa izan dezakete, eta beraz, psilocin saioetatik eratorritako neuronal plastikotasun efektuak gutxiagoko edo iraupen laburragoa izan dezakete. Ariketa (BDNFaren faktore natural nagusia) oso garrantzitsua da Met alea duten pertsonentzat, psilocin esperientziaren ostean integratzeko fasean—esperientziak ireki duen

			neuronal plastikotasuneko aukera hori hobetzen du.

Fenotipazioa probarik gabe.

- Psilosibinak esperientzia intentsiboagoak eragiten ditu, dosi berean, beste substantziekin alderatuta? → HTR2A adierazpen handiko bariantea. Dosiari dagokion sentikortasuna da garrantzitsuena.
- Psilosibinaren esperientziak nagusiki emozionalki intentsiboak izan ziren, ikusmen-stimuluengatik baino. Emozioko intentsitate hori ez da beti anomalia bat, baizik eta berezko ezaugarri bat izan daiteke; ordea, dosi arrunteko esperientzia emozional sendoa HTR2A sentikorritasunak eta Sage COMT-k eragindako oinarrizko estimulazio maila altuak adierazi dezakete.
- Psilosibina kronikoak diren, beste inprobisgarriekin konpondu ezin diren umore txikiei edo emozio falta batzuei irtenaldi zehatza ematen zuen? → MTHFR-ren aldaera batek serotonina faltaren eragilea izan daiteke. 5-MTHF zuzenean hori konpontzen du; askotan, psilosibinak serotonina gehiegi botatzen duen bezala ez, eguneroko emozio oinarrizko mailan hobeto funtzionatzen du.
- Hainbat pertsonak HPPD motako ikusmina eragiten duten sintomak nabaritu dituzte. Hau HTR2A adierazpen handiarekin eta erabilera intentsiboarekin lotuta egon daiteke. LSDren gidaliburuko 4. atala zuzenean aplikatzen da kasu honetan.
- Psilosibina eragin txiki batzuk izan ote ziren dosi batzuk besteek transformatzaileak zirenak? → Agian HTR2A adierazpen baxuko bariante bat dago, edo serotonina sistemaren ingurunea ezberdina da. SSRIs-k nabarmen murriztu egiten dute psilosibinaren efektuak 5-HT2A errezeptoreak gutxitu arren.

3. Errekuperazio-markoa.

THE CENTURION — LSD-ren antzekoa, baina iraupen laburragoa duena, beroagoa da eta bilatzen zenaren aldeko froga kliniko hobeak ditu.

Psilosibin erabilpenaren susperraldia LSD erabilpenaren susperraldiari oso antzekoa da: ez dago fisikoki menpekotasunik, ez dago abstinentiarik, ez dago mediku-desintxikaziorik. Arazoak psikologikoak dira: integratzeko arazoa, HPPD (ikusmen-aldaketekako trastorno perzistentea) agertzen bada, "apurtutako" egoerei psikologikoki menpekotasuna, eta errepikatutako dosi altuko psilosibin esperientziek sortzen duten esanahiaren berrantolaketa.

LSD gida osoko 3. atala ("Eragileen oinarria") aplikatzen da. Hemen, LSDtik ezberdintasun eta gehigarriak aipatu dira, baina testua errepikatzekoan ez da egin.

3.1 — Psilosibinaren eraginen berreskuratzean LSDtik desberdintasun zehatzak.

Aldagai.	Psilosibinari buruzko oharrak.	Eragin susperraldian.
Denbora laburragoa esperientzia batean → ondoriozko efektuaren iraupena motzeldu egiten da.	Psilosibinaren iraupena 4-6 ordukoa denez, BDNFk areagotutako neuroplastikotasunaren ondoriozko garai optimoa (integrazio denbora) ere laburragoa da; 24-48 orduetan gailurra du saioaren ostean, LSDren kasuan bezain ez, non 48-72 ordukoa baitzen.	Saioaren ostean, ahalik eta azkarren hastea komeni da egunkarietan idazteko eta lan aktiboak egiteko; idealki, saioaren ondoren orduetan, materiala oraindik eskuragarri dagoenean. Denbora-tartea LSDrekin baino laburragoa da.
Gehiago emoziozko edukia → helburu desberdinak integratzeko.	Psilosibin esperientziek askotan oroimen zehatzak, harremanak eta emozio patroiak agertzen dituzte. Hori dela eta, integratzeko lana sarritan psikoterapiari gertuago dago, LSDren kasuan bezain filosofia edo kosmologia alorrean ez.	Psilocibina kasuan, terapia bat (idealean, psikodelikoek oinarritutakoa) integratzeko baliabide nagusiagoa da, LSD kasuan baino. Agertzen diren emozioak traumatismoarekin lotuta egon daitezke eta EMDR edo terapia somatikoa bezalako tratamenduetan laguntza izan dezake, journaling eta praktik kontemplaziboetan soilik ez.
Tratamentuen esparrua errazago dago orain.	Oregon eta Coloradok orain legezkotzat hartzen dituzte psilosibinaren terapiaren tratamenduak. Herbehereetan lizentziatutako gidariak	Psilocinaren erabilera zaintzapean dagoen terapia batean, depresioa, PTSD, obsesibo-konpultsibo trastornoa edo alkoholismoa duten

	(psilosibin trufalak legezkoak dira) eta Jamaikako erretiro-zentroek aukera legalak eskaintzen dituzte. Terapia-marko batek ingurune bat sortzen du, eta horrek psilosibinaren efektuak seguruago eta asmo handiagokoak izan daitezke, aisialdirako erabilerarekiko alderatuta.	pertsonak, psilocin terapiari buruzko berdinak galderak dituzte ketamina eta MDMA giduekin: substantzia bera izan daiteke arazoa aisialdi batean, baina egokia izan daiteke zaintzapeko terapia batean. HPPD (hallucinogen persistance disorder) eta psikosi-aurreko historia duten pertsonei ez zaie gomendatzen.
Espezieen arteko aldakortasuna onddoen boteraren alorrean.	Psilocybe cubensis espeziea da landu eta kultibatzen ohikoena. Psilocybe azurescens, Psilocybe semilanceata eta Psilocybe cyanescens andruak askoz ere boteratsuagoak dira gramo bakoitzeko — 2-4 aldiz pszilotsin gehiago dute. Botereak ere aldatzen da hazteko baldintzak, erreketa denbora eta biltegiratzearen araberakoa. Farmaziako pszilotsina ez bezala, onddoen pszilotsin edukia estandarizatu gabe dago.	Integratzean akatsak gertatu badira, dosiak espero zenak baino handiagoak izan direlako, espezieen arteko aldaketek edo potentzia handiagoko espezietara pasatzeak eragin dezake larritasuna. Hori ulertzea "ona ez izateagatik" sentitzea ekiditen du, errealitatea dosiak espero zenak baino askoz ere handiagoak zirela izan baitzen.

3.2 — Ondorioen kronologia (psilosibinari dagokion aldaketek LSDren kronologian egindako hobekuntzak).

- 1-3 egunak: Ondoriozko fasea eta horren kudeaketa. BDNF mailak altuak daude. Integrazio-fasea aktibo dago. Lehentasuna egunkarietan idatzeari, terapiari eta erreferentziako jardunei ematen zaio garai honetan. Saihestu estimulazio handiko elementuak, egoera sozial eskakorrak eta arreta integrazio materialetik urrunduko duen edozein gauza.
- Lehen astean: HPPD ebaluazioa, dagokionez. Loaren jarraipena — psilosibinak loaren erritmoetan eragin nabarmena du dosi altuko saioen ondoren. 4. ataleko loaren protokoloa aplikatu behar da.
- Asteak 2-8: Integrazio lana da lehenetsi beharreko jarduera nagusia. Ahal baldin baduzu, psikedelikoez informatutako terapia. Komunitatea. HPPD kudeaketarako protokola, ikusmina iraunkorrean izanez gero.
- 1-6 hilabeteetan: 5-HT2A errezeptoreen dentsitatea hobetzen da. HPPDk gehienentzat konpondu egiten dira. Arazketako praktikak sakontasun handiagoa hartzen du. Psilozibinak ireki zuen esanahiak benetako bizitza-jakindumira bihurtzen hasten da.

4. Atala — Bizi-errekonstrukzioa

Psilosibinaren erorkidetasuneko birsortze biologikoa LSDren erorkidetasuneko birsortzearekin antzekoa da; ez dago MAT (medikamentu laguntza) beharrik, ez dago fisikoki menpekotasunik tratatzeko, eta arreta nagusia 5-HT2A errezeptore sistemaren erorkidetasunean, serotonina sintesiko oinarrian eta psilosibinek BDNF efektuen bidez ireki zuten neuroplastizitatean laguntzen dago.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

- 5-MTHF (400–1000 mcg goizean): serotonina sintesiaren laguntza – MDMAko errekuperazioaren oinarria bezalakoa, koska psilozibinak inundatu duen sistema serotonikoa da, eta hori metilazioak sintetikoan onartzen duena.
- Metilkobalamina (1000-2000 mcg azpianetik, goizean): B12, metilazio zikloaren osatzea lortzeko.
- P5P (25–50 mg goizean): serotonina sintesi entzimak dituen osagarria.
- Magniesio glizinatoa (400-600 mg, goizean eta arratsaldean): serotonina hartzaileen funtzionamendua hobetzen du; antsietatea murrizten du integratzeko prozesuan.

4.2 — Serotonina sistemaren euskarria.

⚠ 3-5 egun itxitzeko derrigorrezkoa da edozein psilocybin esperientziatik ondoren 5-HTP erabiltzen hasi aurretik. 5-HT2A errezeptore sistema esperientziaren ostean duen naturalerako berreskuratzea amaitu arte itxitzeko behar da, serotonina aurrekari bat gehitze aurretik. Honek MDMA eta DXM gidaldietan agertzen den ohar bera du.

- 5-HTP (50–100 mg arratsaldean, 3–5 egunetan): serotonina aurrekaria, 5-HT2A errezeptorearen ingurunea hobetzen duena. Arratsaldeko orduetan hartzea, melatonina sintesiaren bidez loaren zikloak hobetzeko.
- Inositola (4–8 gramo eguneko dosi): 5-HT2A errezeptorearen sentikortasuna erregulatzea; antsietatea murriztea; psilosibin erabiltzearekin lotutako antsietate soziala.
- Omega-3 DHA + EPA (2–4 g eguneko): nerbio-membranaren laguntza 5-HT2A errezeptore inguruan; neuroinflamazioari aurrea hartzen du.
- EGCG (400–800 mg, goizean): bereko neuroprotekzio rolarekin, MDMA erabilpenaren ondoren, antioxidatzaile babesa eskaintzen du serotonina hartzaile sistemari, errepikatu 5-HT2A estimulazioak eragandako kaletik babesteko.

4.3 — BDNF maximizazioa: neuroplastikotasuneko leihoa.

THE CENTURION — Psilosibinak ate bat ireki zuen. Ariketa eta integratzeak horretatik pasatzen dira.

Psilosibinaren BDNFren goraketa -- animalia modeloetan eta gizakiengan egindako neuroirudi azterketetan dokumentatua -- saio bat baino gutxiago pasa ondoren, garapen neuronal handiagotzeko aldia sortzen du. Hau da psilosibinaren antidepresibo efektuen mekanismoa: arlo horretan, bide neuronal berriak errazago sor daitezke, eta bide horiek kognitibo eta emozionaleko patroi osasuntsuagoak ordezkatzen dituzte. Compendium-eko "lion's mane" eta BDNF konbinazioa hemen oso garrantzitsua da; psilosibinek irekitako garapen neuronaleko arlo hori areagotzen du, gehiago lagunduz BDNFrekin.

- Ariketa fisikoko jarduera intentsiboak (egunean, 30-45 min): BDNFaren estimuladore natural nagusia; eraginik handiena duela 48 orduko epean psilozibin saio batzuk ondoren. Neuroplastizitate efektuak gehikuntza moduan daude.
- Lion's Mane onddoa (500-3000 mg egunero): erreferentziako dokumentuak zehazten duenez, Lion's Manek NGF eta BDNF estimulatzeko balio du, eta hori "frogak kliniko sendoekin" egokia da. Psilocybinaren erabilera ostean -- batez ere, integrazio fasean--, Lion's Manek neuroplastikotasunaren garapena lagundu dezake, psilocybinek aktibatutako BDNFak ireki duen aukera hori baliatzeko.
- Loikuntza optimizazioa: BDNF sintesia N3 faseko lo sakonean (uhin lentuko fasea) gailentzen da. Saioaren ondorengo aldian gertatzen den lo-nahasketa, BDNF sintesiarekin lehiatzen da. LSD gidako 3.2 atalean zehaztutako lo hobekuntzarako tresnak aplikatu behar dira.
- NAC (600 mg goizean eta arratsaldean): glutationaren laguntza; neuroinflamazioari aurre egiten dio; BDNFri laguntzen du neurri batean.

4.4 — Mikrodoia: Errekuperazioaren erronka berezia.

THE CENTURION — Subperzeptzioaren erabilera, nahiz eta ez nabaritzen, bere horretako grina sor dezake.

Psilosibina mikrodoisea (0,05–0,3g, normalean astean 1-3 egunetan, hainbat protokolo jarraituz) praktika berezi bat da, eta dosi handiagoekin lotutako HPPD akutua, integratzeko arazoak edo psikosis arriskua ez du eragiten. Egia den froga dago umorearen hobekuntzarako, sorkuntzaren hobekuntzarako eta ADHDrekin lotutako onurak ematen dituela. Hala ere, bere propioak dituen errekuperazio-erronka batzuk ditu.

Mikrodosifiketa errekuperazio errutina.	Zer da.	Eroketako erantzuna.
Abstinentiakiko	Dagoeneko ezintasuna egun	Planifikatutako garai soberrak,

tolerantziarik eza.	batzuk "atsaileko" egon beharrak eragindako sintomei dagokionez — kontzientzia arrunta ez dela nahikoa sentitzea, edo laua eta deserosoa izatea mikrodosiak hartzen ez duzunean. Astelekuetan sentitzen den egoera desiragarria bilakatzen da, mikrodosiek ematen duten esperientziatik datorren kontrastagatik.	pixkanaka handitzen joan daitezke. 5-MTHF eta ariketa, sober-egoeraren oinarrizko euskarri biologikoak dira. Oinarrizko egoera normalarekiko intolerantziari tratamendu lehentasuna eman behar zaio; mikrodoia sintomen adierazle bat da, eta beste bitartekoen bidez hobetu beharko litzakeena da.
Dosia handitzeko prozesua.	Mikrodosia pixkanaka handitzen da, suminagabea izatetik nabari bihurtzeraino, eta tolerantziak dosi altuagoak eskatzen ditu efektu emozional berdinerako.	Dosiak handitu egiten badira eta efektuak nabariak izaten badituzu, hori ez da mikrodosifikazioa; hori dosi txikiko erabilera aisialdiko bat da, beste izen batekin. Psilosibinaren errekuperazio-esparru osoa aplikatzen da.
Ezkututako oinarrizko gaixotasuna.	Mikrodosifikazioak depresioa, arreta-arazoa edo antsietatea modu eraginkorrean kontrolatzen dituenean, baina oinarrizko arazoa diagnostikatu eta tratatu gabe dagoenean, pertsona hori eguneroko funtzionamendurako mikrodosiari men egiten du.	Oinarrizko osasun-egoeraren ebaluazioa eta tratamendua lehentasuna da. MTHFR aldaketa → 5-MTHF. ADHD → estimulagaririk gabeko tratamendu egokia. Depresioa → psikiatrikoen ebaluazioa. Interbentzio hauek mikrodoiaren bidez kontrolatzen zen osasun-egoerari erantzuten diote.

5. Integrazio lana.

THE CENTURION — Psilosibina emozioetan hitz egiten du. Integrazioa hori entetzen ikastea da.

LSD gida osoko 5. atalak integratzeko prozesua oso modu zabal batean azaltzen du: esperientziaren ondoren egindako aldizkaria, psikodelikak erabiliz egiten den terapia, antzeko lanetan aritzen diren beste pertsonekin elkar ezagutzea, kontemplazio-praktika, gorputzean oinarritutako lana, sorkuntza-adierazpena eta esanahiaren krisiari aurre egiteko prozesu luzea. Hori guztia psilozibinari ere aplikatzen zaio.

Psilosibinarekin esperientziak emozionalki zehatzak eta harremanetan oinarritutakoak izaten dutenez, LSDrekin gertatzen den bezala, psilosibineko esperientzien ondorengo lana askotan psikoterapiari dagokion ezaugarri batzuk ditu. Non LSDren integratze lanak filosofia eta kosmologiaren esanahia bilatzeko bidean egon daitezkeen, psilosibinen kasuan, pertsona jakin batzuen inguruko dolua, harremanen osasuna eta esperientziak agertutako emozio zehatzen prozesatzea dira arlo nagusiak.

5.1 — Psilosibinari dagokion integratzeko tresna multua.

- Sarrera osteako egunkari saioa: saioaren amaieratik 2-4 orduko epean, lo egin aurretik. Interpretazio ez, deskribapena lehenik. Agertutako irudi zehatzak, sentimenduak eta eduki emozionalak. Egungo egunkarian jasotako informazioa azkar desagertzen da.
- Kropera oinarritutako integrazioa: esperientzia somatikoak, yoga, dantza edo gorputzean oinarritutako jarduera oro, emozio eta fisikoko arrastoak prozesatzeko erabiltzen dena. Psilozibin esperientziek aztarnak utzi ditzakete gorputzean; gorputzak gordetzen du buruak oraindik digestatu ez duenari. Kropera oinarritutako integrazioa, zehazki, psilozibinerako garrantzitsuagoa da LSDren aldeko.
- Psikedelikek eskaintzen dituzten esperientzei buruzko ezaguntza duen terapeuta batek --eta bereziki psilosibinaren fenomenologiaren ezagutza duen batek--, hau da, emozioak agertzeko duen gaitasuna, harremanetan duen eragina, doluarekin eta traumearekin duen lotura—, baliabide espezializatuagoa eskaintzen du terapeuta orokor bat baino.
- Komunitatearen integrazio zirkuluak: psikedelikoei buruzko esperientziak partekatzeko eta interpretatzeko taldeak dira. Talde horiek, kideek elkar ulertzea errazten dute eta eztabaidak egiteko egitura bat eskaintzen dute, zein esperientzia pertsonal batean idazteak lortu ezin daitezkeen.
- Mazatek/lurraldeko tradizioa oinarri gisa: kultura-kontestuarekiko interesa dutenentzat, milaka urteetan psilosibina esperientzia izan duen jatorrizko zeremonia-tradizioek egitasmo praktikoak eskaintzen dituzte (sendagilearen rola, zeremonia-testuingurua, komunitate-egitura) eta filosofia-marko bat

kosmologiaren alderdiak deskribatzeko, psilosibina esperientziekin lotuta daudenak.

5.2 — Protokolo emozionalak.

Psilosibinak emoziozko gai jakin batzuk agertzen dituenean—dolarea, harremaneko zauriak, familia-ereduak, trauma-memoriak—, material hori ez da saioan konpontzen. Saioak bakarrik agertzen du. Integrazioa da konponbidea.

1. Sentimen emozionalen edukia zehazten du: "Triste sentitu nintzen" esango ordez, "Nire aitarekin zuen harremana onarpen bila egiteko patroi bat bezala ikusi nuen, eta inoiz ez dudan lortu, hori sentitzeagatik dolua eman nion". Zehaztasun horrek esperientzia sentimendu arrotz batetik esanahia ematen duen zerbait bihurtzen du.
2. Psilosibinaren emoziozko edukiak ia beti zerbait benetara egiten du erreferentzia: harremana, sinesmena edo portaeraren patroia. Integrazio-laneko zatia da horrek zein den identifikatzea.
3. Esperientziak erakutsitakoari jarraitu: esperientziak familiaren batekin berriro konektatzeko beharrari buruz ohartzen bazara, konektatu. Galbidera zegokion sentimendu bat agertzen bada, onartu hori eta laguntza bilatu. Kreatibitatearen batzuk ezin izan badiruzu betetzen, hasi zaitez. Esperientzia ez dago amaituta bizitzan aldaketa bat eragin arte.
4. Terapiara materiala eraman: material hori terapiako material zehatza da. Terapeutak esperientziak azaldu dituenari modu batean interpretatzen lagun dezake, eta hori bakarrik eginez gero ez lortzen den moduan.

6. Atalak — Psilosibinak eskaintzen duenaren sarbide natural bat eraikitzea.

THE CENTURION — Esperientzia mistikoa errepikatu daiteke — Tradizioek eraikitako bideetan.

Ikerketaren emaitza hori, esperientzia mistikoak tratamenduaren emaitzak aurreikusiko dituela esateak, ez da soilik klinikan interesa pizten duen zerbait; baizik eta mapa bat da. Helmuga izena ematen du: mugagabezia ozeanikoa, noetiko kalitatea, santutasuna, sentimen positibo sakona, denboraren eta espazioaren gainditzea. Eta kontemplazio tradizio nagusi guztiek bideak eraiki dituzte helmuga horretara iristeko, eta ez dute farmakologiko laguntzarik beharrik.

LSD gidetik datorren irisgarritasun arkitektura bera aplikatzen da hemen: meditazioa DMNaren supresiorako eta egoaren desegiteetarako, naturan harritzea hedadura handiaren garrantziagatik, sorkuntza-fluxua patroiak ezagutzeko, tradizio kontemplatiboa bide iraunkorra lortzeko. Psilozibinari dagokion gehigarria dimentsio emozionala eta harremana da: psilozibinaren berezitasuna kontaktuen irekiera da — norbere sentimenduak, beste pertsonak, arima eta maitasuna, ohiko autoak aitortzeaz babesten dituena. Irisgarritasun hau produktu kimikorik gabe eraikitzea emozioen irekitasunari laguntzen duten praktikak eskatzen du.

Zer eman zuen psilosibinak?	Prozeso naturalak.	Ariketa.	Psilosibinari buruzko oharrak.
Ozeanoko mugagabekuntza — norberaren desegitasuna, batasuneko esperientzia.	Sakoneko meditazioa (jhana egoerak); iraupeneko holotropiko arnas-lan.	Eguneko meditazio praktika — gutxienez 20 minutu. Vipassana edo antzeko praktikak sistematikoki. Holotropiko arnas-lanak aldizka, gidari batekin.	Psilosibinaren ego desintegrazioa -- norberari buruzko mugak ohikoetan desegitea -- meditazio praktikaren bidez lor daiteke. Jhana estatuek (budaismoan erabiltzen diren absorzio-estatuak) "Mystical Experience Questionnaire" eraldian deskribatutako itsasoko kalitatea sortzen dute. Psilosibin honekin, egoera horretara azkar eta zuzen iritsi daiteke. Meditazioak bide bat eraikitzen du urratska-urratska.
Sentimendu-kontaktua — tristezaren, amorraren eta edertasunaren aurrean irekitasuna.	Segurtasun zaurgarritasuna, fidun pertsonekin; terapia-harremanak; komunitate benetakoa.	Planifikatutako zaurgarritasuneko praktikak: benetako agendura seguruetan. Terapiak. Emozioko egia gordetzen duen komunitatea. Doluaren errituak.	Psilosibinaren berezko egitekoa emozioen defentsa-egitura arrunta kentzea da, horrela dolarea oso sentitzeko, maitasuna guztiz adierazteko eta edertasuna guztiz jasotzeko aukera ematen du. Psilosibina erabili gabe gaitasun hau garatzeko, seguruak diren

			inguruneetan zaurgarritasuna praktikatu behar da. Honek psilosibinaren errekuperazioan egitasmo natural bat osatzen du, eta hori oso zehatza eta pertsonalki esfortsu handikoa da.
Noetiko kalitatea — benetako argitasunaren sentipen.	Sakoneko gogo-sorgina; filosofia komunitatea; idaztea pentsamendu bezala.	Sakontasuneko irakurketa luzeari dedikatzea (eduki-kontsumora ez). Filosofia eta teologia komunitatea. Idazketa, benetako galdetegiaren praktikatzat hartzea, adierazpen gisa baino.	Esperientzia mistikoaren kalitate noetikoa -- esperientziak benetako ezagutza transmititzen duela sentitzea -- kontemplazio sakon baten bitartez lor daiteke. Psilosibinak planteatzen dituen galderak egiazkoak dira. Filosfiko eta teologiko tradizioetan egin diren galdera horiek milaka urte daramatzate galdetzen. Tradizio horietan, psilosibinak aurkezten dituen galerei erantzuteko tresnak daude, agian oraindik ez daudenak.
Sentsazioak areagotzen dituzten esperientziak: musika, natura, arte.	Askatasun estetikoaren esperientzia; entzumena; ingurunean murgiltzea.	Musika entzute aktiboa (atsegina, ataleko soinu ez). Naturan denbora luzea pasatzea. Kalitate handiko arte bisualekin etengabe harremana izatea. Kontzertuetara joatea. Benetako esperientzia estetikoak bizitzea.	Psilozibina edertasunaren pertzepzioa nabarmen areagotu egiten du: musika sakonago entzuten da, natura biziasoago iruditzen da eta arteak erresonantzia handiagoa du. Hobekuntza hau DMNren (Default Mode Network) zapalketa zati bat dela, sentsorialeko informazioa kontzientziara heltzea ahalbidetzen duela, normalean egiten den filtrazioa gainditzuz; eta beste zati bat serotonina hartzaileen eraginen ondorio da, sentsorialko kortexean. Asteakoko edertasuna esperimentatzeko, arreta jarriz praktikaren bidez, ohiko filtrazioa kentzea derrigorrean dago.

Zatia 7 — Psilosibin terapeutikoaren gaia.

THE CENTURION — Molekula bera, ontzi ezberdina, galdera ezberdina.

Psilozibinaren bidez lagundutako terapia dela argi dago, 2026ra arte klinikan aurreratuen dagoen sendagai psikodelikoaren tratamendu-esparrua. Oregoneko 109 neurriak psilozibinaren tratamendua eskaintzen duen sistema arautua eta lizentziaduna ezarri zuen. Coloradoko 122 proposamenak sarbidea areagotu egin zuen. Jamaikako (legal) eta Herbehereetako (psilozibina duten "truffle"-ak legalak diren) erretiratzeko zentroek ere aukera gehiago eskaintzen dituzte. MAPS-ekin lotutako tratamendu protokoloak proba klinikoetan eskuragarri daude.

Psilosibin erabileraren arazoak dituen pertsona batek, baita depresioa, PTSD, obsesibo-konpultsibo trastornoa edo alkoholismoa dutenek ere, eta horien tratamenduan psilosibina erabilgarria izan daitekeela frogatuta dagoenak, gidak planteatzen duen galdera konplikatuena aurrera du: errekreazioan arazoak sortu dituen molekula bat terapia-kontestuan egokia izan daiteke?

Psilosibinaren tratamenduaren erabilgarritasuna hobetzeko argudiak.	Kontuan hartu beharrekoak diren alderdiak.
Psilocibina terapia arlo gutxiko tarteetan egiten da (tratamendu batean 1-3 saio), ingurune kontrolatuan. Honek, errepikatu eta kontrolik gabeko erabileratik bereizten da, eta horrek droga-menpekotasuna eragin dezake. Menpekotasunaren patroiak berriz ekartzeko arriskua txikiagoa da, esposizio maiztasun handiagoko kasuetan baino.	HPPDren kontraindikazioa: dagoeneko HPPD dutenak, hori kontraindikazio absolutua da. 5-HT2A estimulazio gehiagok egoera okertuko du, tratamenduaren helburuak edozein izanik.
Psilosibin erabiltzeari buruzko terapiaren froga, horrek eragindako osasun-problemetan oinarrituta, sendoa da. Pertsona batek psilosibina erabili badu depresio larria kontrolatzeko -- eta psilosibinaren erabilera arazo bihurtzen bazen, tratatu ez den osasun-arazo bat konpontzeko saiatzeagatik --, orduan pertsona hori izan daiteke psilosibin terapiaren onurak jasotzeko aukerarik handiena, prestazio eta hobekuntza egokiarekin.	Psikosiari buruzko aurrehistoria: silizibinak lehenago sintomak eragin baditu, psikotikoak bilakatzen diren sintomak, silizibina terapikoa kontraindikatu egiten da. Agerian dagoen arriskua ez da tratamenduaren onurak gainditzeko modukoa.
Terapia-kontestuetan eskuragarri dagoen integratzeko azpiegitura (gidari trebatua, prestaketa saioak, integratzeko saioak) integratzeko porrotaren arriskua nabarmen murrizten du, hori arazoak eragiten dituen erabilerako kasuetan ohikoa zen.	COMT Met/Met + familiaren historian psikosisak: arrisku handieneko profil konstituzionala. Aholkua terapeutiko batzuk hartu aurretik, arriskuko ebaluazio osoa egin behar da.
Tratamentuko taldeari adikzio-historiak oso informazio zehatza ematea ezinbestekoa da	Erabilera-nahasteen patroiak: psilosibinaren erabilera problematikoak compulsioa, dosi

etika aldetik eta derrigorrezkoa klinikan. Hori prestatzen, jarraipenean eta integratzeko planetan eragina du.	gero eta handiagoak hartzea eta esperientziaren integratzearekiko ihesaldia denean, pertsona horrek patroi hauek terapia saioetan aktibatuta ikus ditzake. Patroi hauek agertzen diren ala ez monitorizatzeko jarduna terapia-kontratuaren parte da.

Recovery Kernel-en posizioa: psilozibinaren erabilera arazoak dituzten pertsonentzako terapetiko psilozibina erabiltzea, mediku batzorde batek hartzen duen erabaki klinikoa da. Horretan, drogen adikzioari buruzko espezialista bat, terapetiko psilozibinaren bideratzaile bat eta psikedelikeria eta adikzioaz jakitun den psikiatra bat aritu behar dira. Informazio osoa ematea ezinbestekoa da. HPPD eta psikosisak eragindako sintomen gaineko informazioa ere eman behar da. Plan batean, pertsonaren drogen erabilerari buruzko arazoei zuzenean erantzuten zaie. Hau ez da baztertze bat, baizik eta zehaztasun bat eskatzen duen baldintza bat.

8. Atala — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Fase.	Lehentasuneko tresnak: * Ordenagailua * Interneteko konexioa * Testu-editore bat * Argazki-editore bat * Bideo-editore bat * Soinu-editore bat * Diseinu-programa bat * Komunikazio-tresna batzuk	Fokua.	Psilosibinari buruzko oharrak.
Gelditze eta egonkortze fasea (1-4 asteetan).	4. atala: Loaren protokola; LSD gida, 3. atala.	5-MTHF, magnesio, DHA, zilarra; lo; kanabisaren erabilera utzi; HPPD jarraipena.	Kanabisa erabiltzearen uztea, aldi berean — HPPDa areagatzeko lehentasuna. Lo egiteko protokolo bat berehala. 5-MTHF lehen egunetik. 5-HTP hirugarren egunetik aurrera hasi behar da (3–5). Oinarri biologikoa beste gidak baino sinpleagoa da, serie honetan, fisikoki mendekotasunik ez dagoelako kudeatzeko.
Integratzeko sprinta (1-8 asteetan).	Diarioa idaztea; psikedelikak erabiliz terapiak egiten duen terapista; komunitatea; gorputzeko lana.	Akumulatu diren esperientziak prozesatzea; integratzeko atzeraketa konpontzea; terapiaren bidez tratatzen den eduki emozionala.	Hau psilosibinari dagokion errekuperazio fasea da. Integrazio atzerako karga -- hainbat saiotatik etorritako material psikologikoa, eta oraindik ez dena prozesatua -- errekuperatzeko helburua nagusi da. Psikedelikoei buruzko ezagutza duen terapeuta da baliabide garrantzitsuena fase honetan.

HPPDaren kudeaketa (badagoenean, 1. asteatik 12. astera).	LSD gida, 4. zatia; medikuari deitu kasu larrietan.	Kanabisa erabiltzea utzi; antioxidatzaileen osagarria; antsietatea kontrolatzeko; klonazepama edo lamotrigina, medikuak adierazi ezean.	Psilocibinarekin lotutako HPPD kasu gehienak aste batzuetan edo hilabete batzuetan konpondu egiten dira, psilocibinaren eta kanabisaren erabilera utzi ondoren. LSDren gidalariako HPPD atala ez dago aldatzerik behar.
Oinarrizko osasun-problemen tratamendua (2. astea – 12. astea).	Psikiatria; lehenengo, 5-MTHF; ondoren, terapia.	Depresioa, antsietatea eta trauma ondoko estresa (PTSD) – psilosibinak tratatzen zituen osasun-egoerak – tratamendu kliniko egokiak jasotzen dituzte.	MTHFR aldaerak dituzten pertsonentzat, 5-MTHF hartzea kontuan hartu behar da, SSRI tratamendua erabaki aurretik. Psilozibina terapia dela bezalako aukera terapeutikoak batzuei onuradun izan daitezke populazio honetan — 7. atalean zehaztutako irizpideetan.
Naturako sarbidearen arkitektura (1-12 hilabeteetan).	Eguneko meditazioa; ariketa fisikak; BDNF osagarriak; kontemplazio tradizioa; emozioetako zaurgarritasunaren praktika.	Psilosibinak eskaintzen duenaren irizpide ez-kimikoetan oinarritutako esperientzia iraunkorra lortzea.	Psilocibinaren erabilpenaren ondorengo errekuperazioarentzat, arkitektura naturalak dimentsio emozional zehatz bat du: praktikak emozioen irekierako gaitasuna garatzeko, dolarekin eta edertasunarekin kontaktua egiteko eta psilocibinak farmakologikoki ahalbidetzen zuen zaurgarritasuna. Honek derrigorrean eskatzen duen alderdi pertsonal handiena da, eta hori da psilocibinak iradokitzen zuena guztiz ematen duena.
Kontemplazio luzea, epe luzerako (urtebete edo gehiago).	Kontplazioaren tradizioa; komunitatea; sorkuntza-praktika; zerbitzua.	Helduak esperimentatzeko eta hobetzen egindako lan baten emaitza da psilosibinaren helburua.	Pertson batek, urtebetez integratutako psilosibin sendagaiak erabiltzearen prozesuan egon dena, egunero meditazio egiten duena, komunitate kontemplaziotik osatzen dena, sorkuntza-praktika duena eta zailtasunez lortutako emozioekiko irekitasun gaitasuna duena, psilosibinak aurrera eramaten lagundu duen hori eraiki du. Klinika esperimentuetan emaitza terapeutikoak iragarri zituen esperientzia mistikoa eskuragarri dago orain ahalmen propioen bidez.

Azken hitza.

THE CENTURION — Hongoak zerbait erakusten zuzu. Errekuperatzea laguntza gabe ikustea da.

"Shrooms, magia-hongoak → Psilozibina. Aktibo den konposatua da, ontziak ez." Ontziak – errituala, txokolatea, esporazko inprimaketa, tradizioa, lagunaren mochila – entrega sistema bat dira. Psilozibina konposatua da. Eta psilozibinak gauza zehatz bat egiten du: aldi baterako prefrontal aparatua inhibitzen du, jokaera arrunta sortzen duen aparatu hori; serotonina hartzaile sistemaren eraginkortasuna bere parametro naturaletik kanpo aktibatzen du; eta irekitako espazioan esperientzia jakin bat sortzen du, ikerketek "esperientzia mistiko" gisa definitu dutena: mugagabezia ozeanikoa, noetiko kalitatea, santutasuna, benetako zerbait sentitzearen sentsazioa. aurkitu.

Erakutsiko duten erantzun behar duen galdetegia ez da hori jazo den ala ez jakitea. Zerbait gertatu zen. Esperientzia benetakoa izan zen. Erantzun beharreko gauza bakarra da zera adierazten zuen zer, eta sistema nerbiosak kontrolatzen dituen bitartekoen bidez lurralde horretara zuzenean eta iraunkorrak sartzea posible ote den.

Kontemplazio tradizioek milurtegi bete darama erantzun positiboa ematen. Meditatzaileak jhanara iristen denean, sufia hal-a lortzen duenean, kristau mistikoak apofatikoaren bidez esperientzia egiten duenean, zeneko praktikaria kensho momentuan— denek lurralde batean daude, eta psilozibinak sarbide azkarra, mugagabea eta laguntzarik gabekoa eskaintzen zuen. Sarbidea benetakoa zen. Lurraldea benetakoa zen. Zer falta zen prestatzea, kontailua, komunitatea eta integrazioa— lurralde hori arakatu ahal izateko behar den azpiegitura, baino ez bakarrik bisitatzeko.

Erakunde hori eraikitzea da errekuperazioa. Aplikazio egunerokoak. Komunitate kontemplatzailea. Praktika zehatzak, emoziozko irekitasuna garatzeko -- sentikortasun ahuldadea, dolua, edertasunarekiko harremana osoa -- eta psilosibinak farmakologikoki ahalbidetzen zuen hori. Ariketak sustatzen duen BDNF neuroplastikotasuneko aukera horri laguntzeko. 5-MTHF esperientzia horiek aldi baterako serotonina sintesi defizita gainditzen laguntzen du.

Biltzekoak zuri zerbait erakusten ari zen. Zerbait hori benetakoa da. Errekuperatzea ikasteko gauera iritsi behar duzu, laguntza gabe, eta horrek denbora, praktika eta esperientzia eskatzen du. Sistema nerbiosak pixkanaka bere funtzioak berreskuratu behar ditu, eta psilosibinak laburki erakutsitakoa posible bihurtu behar du.

Aurrera, aurrera!

— — —

Recovery Kernel osoko Centurion Compendium eta LSD gida kontsultatu, aipaturiko protokolo guztietarako.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Psilosibin erabiliz gero, nola sendatu daitezke azalpenak: errekuperazio-gidak.